

新しいカイロの貼り方



寒い日に便利な「使い捨てカイロ」。

せっかく貼るなら、効果的に体を温めたいですね。

理学療法士の山内義弘さんに「新しいカイロの貼り方」をお聞きました。



「肘」「膝」に継続して貼ると

手足の末端が温まる

身近な保温グッズであるカイロ。

理学療法士の山内義弘さんは、『体の不調が整う！カイロを貼るだけ健康法』（宝島社）を著し、カイロの活用法を紹介しています。

すぐに温めたい時は
動脈が通る部分に

——今すぐ暖を取りたい時にはどこにカイロを貼ればよいですか。

◆例えば下半身が寒い時、足先に貼りがちですが、効率的に足の末端を温めることができるのは、太ももの付け根のそけい部や膝の裏側です。そけい部には大腿動脈という太い血管が通っているので、カイロを貼ることで血液を効率よく温めるこ

とができます。

手先をすぐに温めたい時は、肘の内側の上腕動脈が通っているとところに貼ります。これらは一時的に温める方法です。

——では、「新しいカイロの貼り方」とはどんな方法ですか。

◆1日約6時間、約1週間継続して「肘」の関節まわりにカイロを貼るという方法です。具体的には肘の骨が出ている部分にカイロを貼り、「熱の骨伝導」を活用します。筋肉の上に貼ると、その部分が一時的に温かくなるのですが、骨の上に貼ると手の先まで骨をたどって熱が伝わります。それを1日6時間、1週間継続することで、毛細血管がじわじわ再生される可能性があります。これは、大学と製薬会社との共同研究で「カイロで肘のまわりを1週間温めるこ

とで毛細血管を新しくつくる働きを持つ因子が増えた」と確認されたことを知り、それを応用したものです。

山内流のセラピスト育成講座の受講生たちが肘にカイロを貼る方法を1週間試したところ、「手がよく動くようになった」「手足がぼかぼかする」などの変化がありました。特に血行不良で手や指先が荒れてカサカサだった50歳の女性が、1週間後にはツルツルの手になったのに驚きました。

理学療法士

山内義弘さん

(やまうち・よしひろ)

1970年生まれ。名古屋市出身。山梨県のAKA-博田法専門病院で修業した後、そのテクニックを進化・改良した山内流を開発。全国のセラピスト向けセミナーや講演活動、YouTubeチャンネル「腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】」の配信など多彩に活動している。著書に『体の不調をすべて解決する 絆創膏を貼るだけ整体』（KADOKAWA）、『体の不調が整う！カイロを貼るだけ健康法』（宝島社）などがある。



冷えを感じやすい方のために



カイロを
膝の外側に貼る

足先を温め、
末梢の血流を促す

膝の外側の骨が出ているところ（腓骨）の上に、ズボンなどの上からカイロを貼ります。肘と同様、1日6時間、約1週間続けることで末梢の毛細血管の再生が期待できます。足先をすぐに温めたかったら、動脈が通っている膝の裏側まで巻き込むように貼ります。



カイロを
肘に貼る

手先を温め、
末梢の血管を元気に

肘の外側の骨の出ている部分に、服の上からカイロを貼ります。すぐに手先を温めたい時は少し大きめのカイロを使って、上腕動脈が通る肘の内側までかかるように貼ると一石二鳥で温熱効果が高まります。

全身の血流がよくなる
と得られるメリット

— 毛細血管と冷えには関係があるのですか。

◆ 体内を流れる血管の95〜99％は毛細血管です。毛細血管は、血管内皮細胞を壁細胞が覆う二重構造になっています。ところが、加齢や生活習慣の乱れなどにより、ぴったり密着していた壁細胞がはがれて血流が途絶え、末梢の毛細血管が消えてしまうのです。

この毛細血管のゴースト化は40歳を過ぎたらかなりの加速感で進むため、手足が冷えやすくなるのですが、毛細血管が復活すれば末梢の血流も全身の血流もよくなり、体温が上がります。体温が1度上がると基礎代謝も12〜13%上がるので、太りにく

い体質になる、冷え性や肩こりが軽減されるなどのメリットがあります。

— 簡単にできそうですね。

◆ そうですね。私は「自分の体は自分で改善できる」というコンセプトを掲げて健康情報を発信しています。まずは簡単にできる方法で、自分の体調を整えてみてください。体が温まると免疫力も上がり、健康を維持しやすくなると思います。

！
カイロを貼る時の注意点

肌に直接貼ると低温やけどの可能性があるので、シャツやセーターなどの上に貼ります。最初は2〜3時間の継続にとどめ、様子を見ます。少し熱いと感じた時は使用を中止する、または厚手の服の上に貼り替えるなどしましょう。

